



Федеральное государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
**«УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ФЕДЕРАЛЬНОЙ АНТИМОНОПОЛЬНОЙ СЛУЖБЫ»**
(г. Казань)

ул. Оренбургский тракт, 24, г. Казань, 420059
тел.: (843) 598-30-11 факс: (843) 598-38-39
e-mail: seminar@emc-fas.ru, emc-fas.ru

ИНН/КПП 1659113632/165901001 ОГРН 1111690062670

Исх. № АМ-01-02/104 от 18.03.2024

На № _____ от _____

Руководителям предприятий и
организаций крупного, среднего и
малого бизнеса

(по списку)

Об организации обучения кадров

Уважаемые коллеги!

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) – эмоциональное напряжение, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями или такими ситуациями, которые он считает трудными, либо неразрешимыми. Стресс – это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью представляет только чрезмерный стресс.

В исследованиях стресса проблема преодоления стрессоров является на сегодняшний день центральной проблемой. Изучение образа мышления и поведения, способствующих преодолению стрессовых ситуаций, дало толчок к развитию нового течения в стресс-менеджменте.

Учебно-методический центр ФАС России приглашает вас принять участие в **очном семинаре – тренинге «Управление стрессом»**.

В рамках семинар-тренинга будут рассмотрены следующие вопросы: введение в стресс-менеджмент, источники и причины стресса, признаки стресса (физические, психологические, поведенческие), различия в восприятии стресса мужчинами и женщинами в различные возрастные периоды, стресс при взаимодействии с людьми, профилактика стресса, эмоциональное выгорание и стресс, практические упражнения по методам физического и психического расслабления и многое другое.

Спикер семинар-тренинга: Рябова Татьяна Владимировна- приглашённый эксперт Учебно-методического центра ФАС России, руководитель центра исследования медицинского образования ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет», доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии, кандидат психологических наук

Дата: 15 мая 2024 г. в 10:00 ч (время московское).

Место обучения: г. Казань, Оренбургский тракт, 24.

Срок освоения: 6 академических часов.

Стоимость обучения 1 участника составляет 6 000 рублей, при обучении 2-х и более участников одновременно – 5 400 рублей за каждого участника. НДС не облагается.

Ознакомиться с семинаром подробнее можно на сайте www.emc-fas.ru.

По окончании семинара участникам будут выданы именные сертификаты.

Для обучения на семинаре необходимо направить заявку на электронный адрес: seminar@emc-fas.ru, подробности уточнять по телефону: 8 (843) 598-37-00.

Для участников очного семинар-тренинга на территории Учебно-методического центра ФАС России расположен отель. По вопросам бронирования обращаться по телефону: **8 (843) 598-35-00**.

Приложение:

- 1) Программа курса повышения квалификации.
- 2) Форма заявки.

Директор

A large, stylized handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long, sweeping tail that curves downwards and to the left.

А. М. Миннахметов

, ФЕДЕРАЛЬНАЯ АНТИМОНОПОЛЬНАЯ СЛУЖБА

Федеральное государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Учебно-методический центр Федеральной антимонопольной службы» (г. Казань)
ул. Оренбургский тракт, 24, г. Казань, 420059, тел.: (843) 598-37-00, e-mail: seminar@emc-fas.ru

Программа семинара – тренинга

«Управление стрессом»

Место проведения:
(г. Казань, Оренбургский тракт, 24)

15.05.2024 (среда)

10.00 – 11.30 (2 ак. часа)	Введение в стресс-менеджмент <ul style="list-style-type: none">• Понятия «стресс», «эустресс», «дистресс».• Источники и причины стресса.• Виды стрессоров (по адаптированной шкале Холмса –Рахе).• Признаки стресса (физические, психологические, поведенческие).• Взаимосвязь стресса со свойствами личности.• Стресс и эмоциональный интеллект.• Различия в восприятии стресса мужчинами и женщинами в различные возрастные периоды. <p style="text-align: center;"><i>Рябова Татьяна Владимировна – приглашённый эксперт Учебно-методического центра ФАС России, руководитель центра исследования медицинского образования ФГБОУ ВО Казанский ГМУ, доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии, кандидат психологических наук</i></p>
11.30 – 11.45	ПЕРЕРЫВ
11.45 – 13.15 (2 ак. часа)	Стресс при взаимодействии с людьми <ul style="list-style-type: none">• Стресс и осознанное отношение к жизни (mindfulness). Мыслительные шаблоны, их «перепрограммирование». Практикум. Упражнение «Колесо баланса».• Управление стрессом при коммуникациях, взаимодействии с людьми.• Развитие навыков снижения стресса при общении с «трудными людьми».• Составление «Портрета стрессоустойчивого человека».
13.15 – 14.00	ПЕРЕРЫВ
14.00 – 14.45 (1 ак. час)	Профилактика стресса <ul style="list-style-type: none">• Способы профилактики стресса.• Виды и методы физического и психического расслабления.
14.45 – 15.30 (1 ак. час)	«Эмоциональное выгорание и стресс» <ul style="list-style-type: none">• Анализ различий между подходами к эмоциональному выгоранию различных авторов.• Практические упражнения по методам физического и психического расслабления.• «Стресс в меняющемся мире».

* в программе возможны изменения

**Заявка на участие в семинар-тренинге
«Управление стрессом»**

Дата проведения: 15.05.2024 г

№	Ф.И.О. участника (полностью) в именительном и дательном падежах	Место работы, должность	Контактные данные: e-mail, телефон с указанием кода
1.			
2			
3			

Заявка на участие в семинаре принимается на электронную почту seminar@emc-fas.ru

Служба поддержки: 8 (843) 598-37-00

